

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN DALAM LATIHAN LOMPAT
TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA DI SMP N 2 KALASAN TAHUN
2013**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Hernawan Setya Budi
NIM 09601244143

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FEBRUARI 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Penggunaan metode Bermain Dalam Latihan Lompat Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa SMP N 2 Kalasan Tahun 2013” yang disusun oleh Hernawan Setya Budi, NIM 09601244143 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta,

Pembimbing







Drs. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO
NIP. 19620310 199001 1 001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan metode Bermain Dalam Latihan Lompat Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa SMP N 2 Kalasan Tahun 2013” yang disusun oleh Hernawan Setya Budi, NIM 09601244143 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Eddy Purnomo, M.Kes.AIFO	Ketua Penguji		30/7/13
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Sekretaris Penguji		27/7/2013
Sriawan, M.Kes	Penguji I (Utama)		29/7.2013
M. Husni Thamrin, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		26/7/13

Yogyakarta, Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Dis. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 Mei 2013

Yang menyatakan,



Hernawan Setya Budi
NIM. 09601244143

MOTTO

- “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), ” **(Q.S. Asy-syarh : 6 – 7).**
- Hidup kita akan dikatakan selesai manakala sebelum ajal datang merenggut, kita sudah melabuh-damaikan hati kita dalam rengkuhan ridha Allah Ta’ala **(Ustadz-Syatori).**
- “ Kita tidak akan pernah tahu seberapa jauh jalan yang membentang di depan kita jika hanya memandangnya saja “

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan kepada orang – orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis.

Alm. Bapak Harna, Ayah dan Imam yang selalu memberikan bimbingan dan nasihat serta motivasi baik moril maupun materil yang akan selalu ku kenang.

Ibu Sri Ambarwati terima kasih Ibu atas kasih sayang dan pengorbanan
yang tiada henti.

Hernawan Arifin, kakak dan panutan yang tak pernah bosan membimbing.

Rizqi Akbar Hernawan, adik yang selalu menemani hariku walau sering berantem.

PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN DALAM LATIHAN
LOMPAT TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA DI SMP N 2
KALASAN TAHUN 2013

Oleh:

Hernawan Setya Budi

09601244143

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh metode bermain meraih bola terhadap peningkatan prestasi lompat jauh, dan metode bermain yang lebih efektif dalam meningkatkan prestasi lompat jauh siswa SMP N 2 Kalasan yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen desain *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Kalasan. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik tahun 2013 berjumlah 10 siswa. Adapun syaratnya sebagai berikut : (1) masih mengikuti ekstrakurikuler atletik. (2) aktif terus selama penelitian. (3) maksimal 3 kali *off*/tidak hadir. Siswa diberikan perlakuan dengan metode bermain meraih bola, perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dan pengambilan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan test lompat jauh dengan satuan meter (m). Teknik analisis data menggunakan uji-t, maka diperlukan uji normalitas dengan menggunakan *Lilliefors*.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : metode bermain meraih bola berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh dengan t hitung $4,063 > t$ tabel $1,833$. Rerata kenaikan prestasi lompat jauh siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode bermain meraih bola sebesar $3,67$ m. Dari perbandingan *pretest* dan *posttest* pada kelompok metode bermain meraih bola, terlihat adanya peningkatan $5,51\%$ dari kemampuan awal siswa.

Kata kunci : peningkatan prestasi lompat jauh

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pemurah atas segala rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan Metode Bermain dalam Latihan Lompat Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa di SMP N 2 Kalasan Tahun 2013” dimaksudkan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi lompat jauh siswa SMP.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kelancaran dalam urusan akademik dan menyetujui serta mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Drs. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO, selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberi arahan dan bimbingan sampai selesai.
5. Semua pelatih UKM atletik UNY yang telah banyak membantu dalam pencapaian prestasi olahraga.
6. Keluarga besar UKM Atletik UNY yang telah banyak memberikan motivasi, semoga UKM Atletik semakin berkembang.

7. Teman-teman PPLM, walapun kita sering beradu mulut tapi tidak pernah kita beradu tangan. Jaga selalu silaturahmi dan kekompakan kita hingga kapanpun.
8. SMP N 2 Kalasan, yang telah membantu terlaksananya ujicoba instrumen penelitian dari awal sampai akhir.
9. PJKR E Angkatan 2009, pengalaman yang sangat berharga dan kenangan yang manis telah kita ukir bersama semoga senantiasa menjadi alat pemersatu kita.
10. Alm. Bapak Harna yang selalu memberiku inspirasi dan motivasi untuk menjalani hidup ini, jasamu tak akan pernah terlupakan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu demi satu, semoga Allah SWT membalas kebaikan mereka semua, Amiin.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Mei 2013



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB 2. KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Hakikat Lompat Jauh.....	6
2. Teknik Lompat Jauh	7
3. Pengertian Latihan	11
4. Prinsip-prinsip Latihan	14
5. Hakikat Metode Bermain.....	18
6. Metode Mengajar Bermain Lompat Jauh	21
7. Pengertian Pliometrik	24
8. Metode Bermain Meraih Bola	25
B. Kajian Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB 3. METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data.....	33
 BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 36
A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Data penelitian	36
2. Deskripsi Data Prestasi Lompat Jauh.....	36
3. Uji Prasyarat Normalitas	38
4. Hasil Uji-t.....	40
5. Pengujian Hipotesis.....	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian	41
 BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN	 43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi.....	43
C. Keterbatasan Penelitian	43
D. Saran.....	44
 DAFTAR PUSTAKA	 45
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tahap Laku Gerak	22
Tabel 2. Pretest, Posttest, Peningkatan, dan Persentase	37
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 4. Uji-t.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tahap Lari Awalan.....	7
Gambar 2. Tahap Bertolak	8
Gambar 3. Tahap Melayang.....	8
Gambar 4. Tahap Mendarat.....	9
Gambar 5. Beomekanika Lompat Jauh	9
Gambar 6 Permainan Meraih Bola.....	26
Gambar 7 Skema Model Eksperimen	30
Gambar 8 Histogram Peningkatan Prestasi Lompat Jauh	37
Gambar 9 Histogram Persentase Prestasi Lompat Jauh.....	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lompat jauh adalah salah satu materi pembelajaran yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk meraih hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya diperlukan teknik yang baik dan benar, selain itu menurut peneliti faktor yang lain yang menentukan adalah kecepatan lari saat awalan dan kekuatan otot tungkai saat menumpu, hal ini karena kecepatan lari awalan akan memberikan dorongan yang maksimal saat akan menumpu. Hal ini seperti pernyataan Eddy Purnomo (2007: 93). Di dalam lompat jauh terdiri atas 3 macam gaya yaitu : lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya gantung, dan lompat jauh gaya berjalan di udara.

Kendala yang sering dialami oleh siswa SMP N 2 Kalasan Kabupaten Sleman adalah ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh. Pada tahun ajaran 2011/2012 siswa SMP N 2 Kalasan dalam mengikuti ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh sangat kurang, karena umumnya siswa lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan bermain misalnya seperti permainan bola besar. keberadaan siswa adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil prestasi lompat jauh siswa. Karena siswa tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti ekstrakurikuler atletik, sehingga akan mempengaruhi prestasi siswa. Di samping itu juga, pendekatan

pembelajaran atau latihan yang diterapkan oleh pelatih belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik bahkan belum memiliki prestasi di tingkat daerah. Sehingga, berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi dalam penerapan metode permainan meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Berdasarkan pengamatan dan beberapa pengalaman pembelajaran lompat jauh selama ini, siswa melakukan kesalahan saat tolakan dan kurangnya adanya power saat tolakan.

Latihan kekuatan dan power adalah faktor yang meningkatkan power atlet (Bompa, 1999: 3). Power merupakan salah satu komponen penting dalam setiap cabang olahraga termasuk atletik khususnya lompat jauh. Power sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh khususnya power otot tungkai, salah satu bentuk latihan yang bisa meningkatkan power adalah latihan beban (*weight training*) dan latihan pliometrik (*plyometric*). Latihan pliometrik merupakan penggabungan antara latihan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang bersifat eksplosif yaitu cepat dan kuat.

Bertolak dari hal tersebut, peneliti akan mencoba menggunakan permainan meraih bola dalam pembelajaran atau latihan lompat jauh untuk mengganti latihan pliometrik, karena permainan ini dirasa menyenangkan dan mudah untuk dipelajari. Sehingga peneliti merasa dengan metode bermain ini akan dapat lebih efisien karena siswa akan lebih antusias dalam meningkatkan prestasi lompat jauh, khususnya siswa SMP N 2 Kalasan. Maka dalam metode

bermain meraih bola siswa akan berusaha melompat untuk meraih bola dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengambil judul yang kaitannya dengan metode mengajar bermain dan prestasi belajar lompat jauh. Maka judul penelitian ini adalah “Pengaruh penggunaan metode bermain dalam latihan lompat jauh terhadap pencapaian prestasi lompat jauh siswa di SMP N 2 Kalasan tahun 2013”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pembina ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Kalasan kurang teliti dalam melakukan teknik latihan terhadap para siswa, sehingga sehingga memberikan bentuk-bentuk latihan secara monoton.
2. Belum diketahuinya pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

C. Pembatasan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang muncul maka perlu adanya batasan masalah agar pembahasan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Peneliti hanya menggunakan metode bermain meraih bola terhadap pengaruh prestasi lompat jauh.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan apakah penggunaan metode bermain meraih bola dapat meningkatkan prestasi lompat jauh siswa SMP N 2 Kalasan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui apakah metode bermain meraih bola dapat berpengaruh terhadap prestasi lompat jauh pada siswa di SMP N 2 Kalasan.
2. Untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode bermain meraih bola pada pembelajaran lompat jauh disukai dan membuat siswa SMP N 2 Kalasan lebih tertarik dalam mengikuti ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait seperti :

1. Manfaat Teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru mengenai penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh.
- b. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peserta didik

Memberikan pengalaman baru dalam pembelajaran dan latihan atletik khususnya lompat jauh dan meningkatnya prestasi siswa.

b. Bagi Guru

Memberi masukan berupa pengetahuan dan informasi kepada guru penjas bahwa di dalam pembelajaran lompat jauh terdapat salah satu metode mengajar yang menyenangkan yaitu metode mengajar bermain. Sehingga dengan menerapkan metode tersebut diharapkan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

c. Bagi Sekolah

Memberikan masukan tentang gagasan baru mengenai proses pembelajaran lompat jauh, selain itu juga sekolah memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah

e. Bagi Peneliti

Dapat menjadi bekal bagi peneliti apabila telah menjadi guru penjas di sekolah sehingga kelak dapat menyusun rencana pembelajaran yang lebih bervariasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat di atletik selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Lompat jauh merupakan cabang di atletik yang bertujuan untuk meraih lompatan sejauh-jauhnya dari garis tumpuan.

Menurut Arma Abdoellah yang dikutip oleh Tamsir Riyadi dan Soetomo (1985 : 67), menyatakan bahwa pada nomor lompat jauh ada 3 macam gaya melompat yakni; a. gaya jongkok, b. gaya gantung dan c. gaya jalan di udara, yang membedakan dari ketiga gaya tersebut adalah posisi saat melayang di udara. Menurut IAAF-RDC (2000: 77), jarak dan tinggi lompatan ditentukan oleh tiga parameter, yakni; kecepatan saat bertolak/bertumpu, sudut saat tumpuan, tinggi titik pusat massa saat bertumpu, namun dari semuanya itu, kecepatan saat bertumpu/bertolak dan sudut tumpuan adalah paling penting.

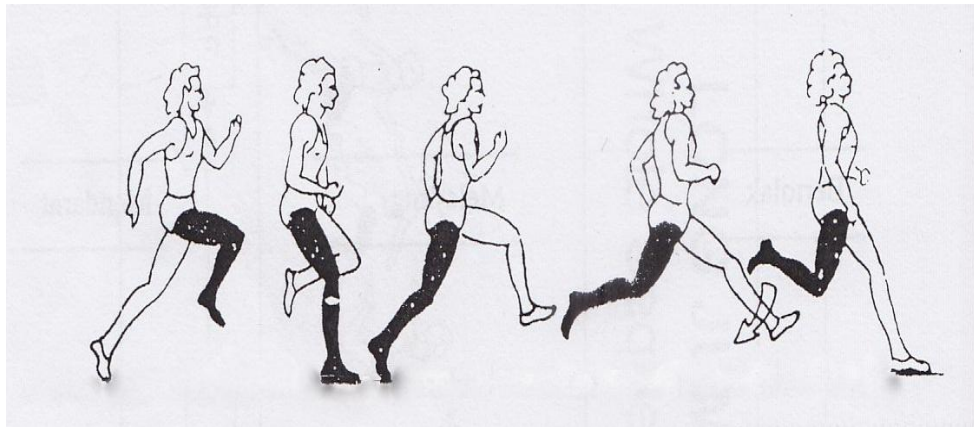
Dalam tahap lari ancang-ancang siswa mengembangkan kecepatan horisontal. Dalam lompat jauh hasil akhir sebagian besar ditentukan oleh tingkat kecepatan horisontal pada saat bertolak, karenanya tujuan siswa dalam tahap lari ancang-ancang dari event ini adalah untuk mendekati kecepatan larinya yang maksimum (Edy Purnomo, 2007:90). Tahap lari ancang-ancang juga termasuk persiapan untuk bertolak, ini penting/vital, oleh sebab itu

kecepatan lari adalah tepat bagi kemampuan siswa untuk menggunakannya dalam bertolak dan siswa itu berada dalam kecepatan yang terkontrol

2. Teknik Lompat Jauh

Menurut IAAF-RDC (2000: 87), lompat jauh terdiri atas tahap-tahap berikut; lari ancang-ancang, bertolak/bertumpu, melayang dan mendarat.

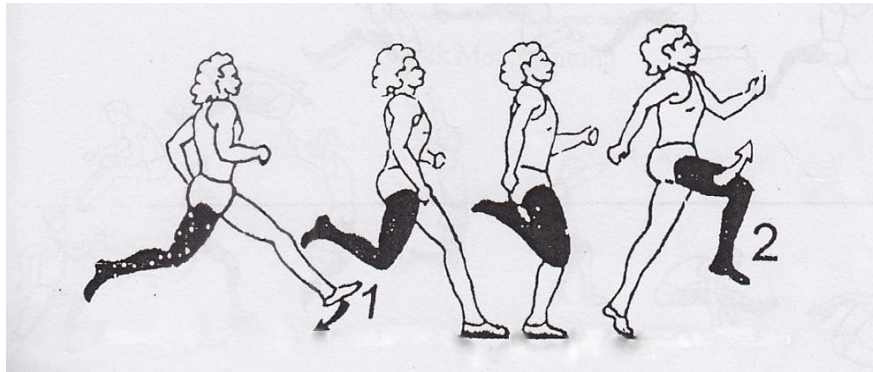
a. Tahap lari ancang-ancang / awalan



Gambar 1. Tahap lari awalan
Sumber: IAAF-RDC (2000: 88)

Sifat-sifat teknis lari ancang-ancang adalah panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah bagi pemula) dan lebih dari 20 langkah (bagi atlet kelas unggulan). Teknik lari mirip dengan lari sprint dan kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan.

b. Tahap bertolak



Gambar 2. Tahap bertolak
Sumber: IAAF-RDC (2000: 89)

Sifat-sifat teknis bertolak adalah penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ‘ke bawah dan ke belakang’. Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki tumpu. Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal. Sendi-sendi matakaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya.

c. Tahap melayang

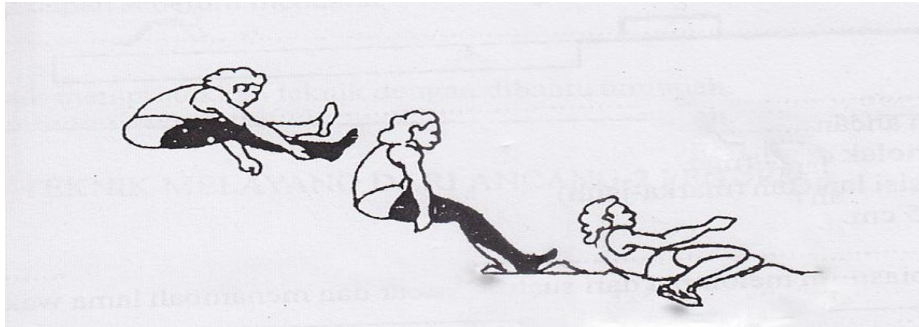


Gambar 3. Tahap melayang
Sumber: IAAF-RDC (2000: 91)

Sifat-sifat teknis melayang adalah kaki bebas diturunkan oleh gerakan putaran pada sendi pinggang, pinggang didorong ke depan, kaki penumpu

adalah paralel kaki bebas, lengan-lengan ada dalam posisi ke atas dan ke belakang.

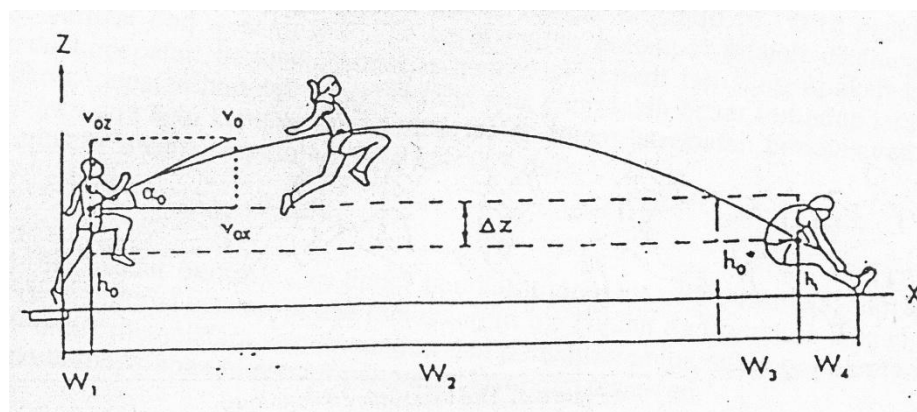
d. Tahap pendaratan



Gambar 4. Tahap mendarat
Sumber: IAAF-RDC (2000: 88)

Sifat-sifat teknis pendaratan adalah kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan, badan dibengkokkan ke depan, lengan-lengan ditarik ke belakang dan pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah.

e. Aspek-aspek biomekanika



Gambar 5. Biomekanik lompat jauh
Sumber. IAAF-RDC (2000: 10)

Keterangan :

W = jarak lompatan
W1 = jarak posisi bertolak

alpha = sudut tumpuan
Vox = kecepatan tumpuan horisontal

W_2 = jarak trajektori simetris
 W_3 = jarak awalan mendarat
 W_4 = jarak posisi mendarat
 W_2+W_3 = jarak melayang
 W_3+W_4 = jarak mendarat
 p = pusat massa badan
 V_o = kecepatan bertolak

V_{oz} = kecepatan tumpuan vertikal
 h_o = tinggi bertolak
 h_o' = tinggi awalan mendarat
 H_L = tinggi mendarat
 V_z = beda tinggi pusat selama awalan

Jarak lompatan pada lompat jauh ditentukan utamanya oleh kecepatan bertolak (V_o) dan oleh sudut bertolak (α_o). Kecepatan bertolak adalah produk dari kecepatan horisontal (V_{ox}) dan kecepatan vertikal (V_{oz}) (dan karenanya tergantung pada sudut saat bertolak). Dari sudut pandang biomekanik, tujuan kunci adalah untuk mencapai kemungkinan tertinggi kecepatan bertolak pada satu sudut optimum saat bertolak.

Menurut IAAF-RDC (2000:78), menyatakan bahwa ada sifat-sifat gerakan ancang-ancang dan bertolak yakni :

a. Sifat ancang-ancang yang baik:

- 1) cepat.
- 2) tepat dan konsisten.
- 3) ini menyiapkan si atlet untuk melakukan tumpuan yang kuat.

b. Sifat-sifat tolakan yang baik:

- 1) atlet harus yang tinggi.
- 2) kaki penumpu dihentikan kuat-kuat dalam gerakan “datar- mencakar” dan bukanlah sekedar suatu injakan di tanah dan tidak ada gerakan yang menambah tenaga.
- 3) lutut kaki yang bebas adalah didorong atau digerakkan dari pinggang.
- 4) sendi, pinggang, lutut dan mata kaki diluruskan penuh.

3. Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness/ kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitan psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005:1).

Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Bompa, 1994:3).

Perlombaan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk dapat meraih prestasi atau hasil yang optimal memerlukan proses berlatih melatih yang panjang dengan pembimbing yang baik. Menurut M. Furqon (1995:3) latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai penampilan yang tertinggi. Oleh karena itu proses pembinaan dilakukan sejak dini mungkin agar sasaran sasaran yang diharapkan pada kejuaran dapat tercapai dan atlet dapat tercapai dan atlet dapat menampilkan puncak prestasi yang dimiliki.

Menurut Harsono yang dikutip oleh Trimanto (2010:15), bahwa agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan serta teori yang benar, latihan sering kali menjurus ke praktik tidak tepat (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai.

Menurut Sukadiyanto (2002:14) Pengertian prinsip adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Untuk itu setiap proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara simultan yang disesuaikan dengan keperluannya. Oleh karena itu, sebagai pelatih dalam menyusun program latihan tidak harus ahli berbagai disiplin ilmu yang mendukung latihan, tetapi dapat meminta bantuan para ahli dibidangnya untuk diramu dan disajikan dalam program latihan. Untuk itu dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih dan melatih dapat mencapai tujuan dan sasaran.

Berikut ini disajikan beberapa prinsip latihan yang biasanya dapat diterapkan selama proses berlatih melatih secara simultan. Adapun beberapa prinsip latihan tersebut antara lain meliputi prinsip-prinsip: (1) individu, (2) adaptasi, (3) beban lebih (*overload*), (4) beban bersifat progresif,

(5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up dan cooling down*), (8) periodisasi, (9) berkebalikan (*reversibilitas*), (10) beban moderat (tidak berlebih), dan (11) latihan harus sistematis.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban (M.Furqon, 1995:5). Dari beberapa definisi di atas maka metode latihan adalah suatu cara atau prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dari latihan yang berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal agar prestasi atlet dapat meningkat.

Sedangkan tujuan dari latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto, 2005: 8). Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan untuk gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar (Sukadiyanto, 2005: 8). Sukadiyanto (2005: 8) menyatakan bahwa tujuan sasaran jangka pendek adalah waktu persiapan yang

dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, diantaranya kekuatan, kecepatan, daya tahan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga. Biasanya setiap interval tiga sampai empat minggu latihan telah berjalan, selalu dilakukan pemantauan pencapaian hasil latihan. Dengan demikian setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Hal ini dimaksudkan bagi olahragawan agar selalu termotivasi untuk lebih giat berlatih. Sedangkan bagi pelatih proses pemantauan sebagai sarana umpan balik (*feed-back*) dari proses latihan, apakah program latihan yang disusun dan dilaksanakan berjalan efektif atau tidak, sehingga bisa terjadi penyimpangan tujuan dan sasaran dapat segera dibenahi.

Sedangkan suatu mekanisme latihan dengan prosedur yang baik adalah dimulainya latihan peregangan (*stretching*), kemudian latihan inti, dan diakhiri latihan peregangan (*cooling-down*) (Fox, 1993:228).

4. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan (Sukadiyanto, 2005:12)

Menurut Sukadiyanto (2005:12) beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi,

beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

a. Prinsip Persiapan

Pada Prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan.

Peningkatan keterampilan neuromuskuler merupakan tugas dan tujuan dari latihan, jadi keterampilan neuromuskuler bukan saja karena dipengaruhi oleh faktor usia dan kematangan anak. Latihan bagi junior lebih ditekankan pada pengembangan keterampilan untuk pengayaan gerak dan yang bersifat menyenangkan.

b. Prinsip Individu

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespons beban latihan, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan.

c. Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh.

d. Prinsip Baban Berlebih

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat

e. Prinsip Progresif

Agar terjadinya proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban berlebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan yang bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, dan dilaksanakan secara teratur, bertahap, cermat, berkelanjutan, dan tepat.

f. Prinsip Spesifikasi

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya.

g. Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

h. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Dalam satu unit latihan atau satu pertemuan latihan selalu terdiri dari (1) pengantar/pengarahannya, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan suplemen otot dan kebugaran energy, dan (5) pendinginan dan penutup. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Pendinginan sama pentingnya dengan pemanasan, melalui pendinginan proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak.

i. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak bisa diadaptasi oleh tubuh mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap serta beekelanjutan. untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal.

j. Prinsip Berkebalikan

Prinsip berkebalikan, artinya, bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu yang terlalu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ

tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang.

k. Prinsip Tidak Berlebih

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga terlalu ringan).

l. Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbedda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodik latihan.

5. Hakikat Metode Bermain

Seperti kita ketahui metode mengajar merupakan cara yang digunakan guru untuk memberikan materi ke siswa, oleh karena itu dalam hal ini guru juga harus bisa memodifikasi metode mengajar yang digunakan, tidak hanya menggunakan metode yang sudah ada sebelumnya. Modifikasi yang bisa digunakan adalah salah satunya dengan memasukkan unsur bermain dalam proses pembelajaran, karena bermain bisa membangkitkan rasa senang dan semangat siswa, seperti yang dinyatakan oleh Sukintaka (1991: 1), bahwa pada kenyataannya bermain itu telah lama disenangi dan mempengaruhi kepribadian

dan kehidupan manusia. Berdasarkan pendapat Drijakara yang dikutip oleh Sukintaka (1991: 10), menyebutkan bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia, akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Berdasarkan beberapa teori yang telah disebutkan permainan merupakan salah satu solusi yang bisa digunakan dalam memodifikasi metode mengajar agar lebih bervariasi, sehingga diharapkan siswa akan merasa lebih senang dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran, oleh karena itu setelah siswa merasa senang dengan proses pembelajaran yang dilakukan, maka guru akan lebih mudah menyampaikan inti dari pembelajaran sehingga pada akhirnya diharapkan prestasi belajar akan meningkat.

Dalam metode mengajar bermain akan diterapkan berbagai macam permainan yang menyenangkan, sebelum mengetahui macam-macam permainan yang diterapkan alangkah baiknya kita mengetahui pengertian permainan itu sendiri.

Andang Ismail (<http://belajarpsikologi.com/metode-permainan-dalam-pembelajaran/> 7 Desember 2012, Jam 15.30) menyatakan bahwa permainan adalah aktivitas bermain murni yang mencari kesenangan bukan mencari menang atau kalah. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa permainan merupakan bagian dari aktivitas bermain.

Penggunaan unsur permainan dalam pendidikan memiliki beberapa fungsi yang bisa mengembangkan potensi anak, seperti pendapat Sukintaka (1991: 8), bahwa permainan mempunyai makna pendidikan yakni:

- a. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Pada anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.
- b. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain dan mengetahui sifat alat.
- c. Dalam permainan, anak akan mempunyai suasana, yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan.
- d. Dalam permainan, anak mengungkapkan macam-macam emosinya dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi itu diungkapkannya, serta tidak mengarah pada prestasi.
- e. Dalam bermain anak akan dibawa dalam kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.
- f. Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semuanya ini akan membentuk sifat *fair play* dalam bermain.
- g. Bahaya dalam permainan dapat saja timbul dan keadaan ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya.

Semakin jelas bahwa aktivitas bermain memang bisa menjadi solusi bagi para guru dalam mengembangkan metode mengajar yang akan digunakan.

Berdasarkan berbagai pendapat tentang metode mengajar dan bermain, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode mengajar bermain merupakan cara yang digunakan oleh guru untuk saling berinteraksi dengan siswa dengan tujuan yakni guru menyampaikan materi pelajaran dan siswa menerima materi pelajaran melalui berbagai macam bentuk permainan yang bisa membangkitkan rasa senang, gembira dan semangat pada siswa, sehingga diharapkan potensi siswa dapat berkembang dan materi pelajaran yang diberikan oleh guru dapat cepat terserap dengan baik.

6. Metode Bermain dalam Pembelajaran Lompat Jauh

Dalam pembelajaran atletik guru harus lebih kreatif dalam menyusun materi pembelajaran karena kita tahu bahwa pembelajaran atletik di sekolah merupakan salah satu materi yang kurang diminati siswa dibanding dengan materi pendidikan jasmani lainnya, oleh karena itu guru harus mampu melakukan modifikasi terhadap metode mengajar yang digunakannya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa guru bisa memasukkan unsur permainan ke dalam pembelajaran.

Berdasarkan karakteristik siswa SMP khususnya yang rata-rata memiliki usia 13-14 tahun, guru juga harus memilih jenis permainan yang tepat berdasarkan tingkatan usia yang dimiliki siswanya, karena hal ini akan menjadi penentu keberhasilan dari permainan yang akan dilakukannya. Berdasarkan tabel tahap laku gerak (*motor behavior*) akan dijelaskan mengenai hubungan antara umur atau terminal perkembangan, tahap penguasaan perbuatan dan karakteristik, penyajian tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Tahap Laku Gerak (*motor behavior*)

Terminal	Tahap	Contoh laku karakteristik
a. Masa anak-anak (0 - 2 tahun)	Gerak tidak sempurna	Berguling, duduk, merayap, merangkak, berdiri, berjalan, dan memegang.
b. Masa anak-anak awal (2 – 7 tahun)	Gerak dasar (pemahaman dan efisiensi)	Lokomotor, nirlokomotor, manipulasi dan kesadaran gerak
c. Masa anak-anak tengah bagian akhir (8 – 12 tahun)	Khusus (khas)	Penghalusan keterampilan gerak dan penyadaran gerak: menggunakan dasar gerak dalam tari tertentu, permainan atau olahraga, senam dan kegiatan olahraga air.
d. Masa remaja dan masa dewasa (12 – dewasa)	Spesialisasi	Bersifat rekreasi dan kompetisi.

(Gobbard, Leblanc, dan lowy yang dikutip oleh Sukintaka, 1991: 68)

Berdasarkan tabel di atas maka peneliti menyusun beberapa permainan lompat jauh sesuai dengan tingkat umur siswa, siswa pada memiliki umur rata-rata 13-14 tahun dan hal ini berdasarkan tabel di atas maka

permainan yang tepat adalah bersifat kompetisi. Permainan yang dipilih adalah permainan estafet kelompok, dalam permainan ini siswa di ajak untuk bertanding antar kelompok, sehingga dalam satu kelas akan dibagi menjadi beberapa kelompok, untuk selanjutnya mereka akan diajak untuk bermain estafet dengan berbagai jenis modifikasi. Dalam memberikan materi permainan peneliti memilih jenis permainan dengan alat, berupa kardus, *cone*, simpai tali dan bola. Alat tersebut disusun untuk menjadi sebuah rintangan bagi siswa, dan siswa harus berlari melewati rintangan tersebut, hal ini dimaksudkan untuk melatih koordinasi mata, tangan dan kaki pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh, selain itu juga juga bertujuan untuk meningkatkan kecepatan saat lari awalan dan juga untuk meningkatkan kekuatan tumpuan kaki.

Urutan memberikan materi lompat jauh dengan permainan, maka materi disajikan secara runtun, seperti pada pendahuluan siswa diberi pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan dan melakukan penguluran, untuk selanjutnya siswa akan diajak untuk bermain dengan jenis permainan umum yang tidak ada hubungannya dengan lompat jauh, hal ini dimaksudkan untuk membangun ketertarikan siswa terhadap pembelajaran dan membangkitkan rasa senang dan gembira pada diri siswa, sehingga apabila siswa sudah tertarik dan senang dengan pembelajaran lompat jauh maka guru akan lebih mudah menyampaikan materi pembelajaran lompat jauh dan diharapkan prestasi belajar siswa akan meningkat. Memasuki inti pembelajaran siswa bermain estafet menggunakan kardus dan *cone*, selain itu juga siswa

bermain estafet lompat simpai tali dan beberapa permainan yang berhubungan dengan materi inti mengenai lompat jauh. Setelah melakukan permainan tersebut siswa lalu belajar melakukan lompat jauh di bak lompat jauh. Pada tahap pendinginan siswa melakukan kegiatan pendinginan dengan berjalan keliling lapangan sambil bernyanyi atau bercengkrama satu sama lain agar mereka tidak merasa jenuh setelah pendinginan selesai guru memberikan evaluasi kepada semua siswa tentang pembelajaran yang baru dilakukan.

7. Pengertian Pliometrik

Menurut Radcliffe and Farentinos yang dikutip oleh Timanto (2006: 12) Pliometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan eksplosif power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebgai besar atlet. Prinsip metode latihan pliometrik adalah otot berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun pada saat memendek (*concentric*). Latihan pliometrik bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, keeksplosifan, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu. Latihan pliometrik akan mendapatkan hasil yang baik jika dilakukan dengan sempurna dan intensitas tinggi. Latihan yang intensif adalah bahwa proses latihan harus semakin berat dengan cara menambah beban kerja, jumlah repetisi gerak dan intensitas gerak. Proses demikian dinamakan *outer load*. *Outer load* diatur dengan program latihan yang dikontrol oleh para pelatih dan atletnya sendiri. Dalam menyusun program latihan yang menggunakan *outer load* maka harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut (Nossek, 1995: 17) :

- a. Jenis-jenis latihan yang bervariasi

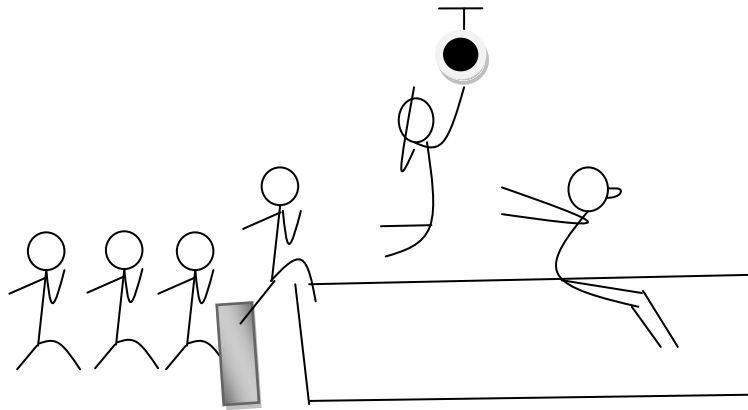
- b. Volume beban
- c. Desintas beban
- d. Durasi beban

Dalam melakukan latihan tidak hanya memperhatikan *outer load* saja tetapi juga harus memperhatikan masalah *inner load*. *inner load* tampak pada bentuk perubahan-perubahan atau yang diekspresikan sebagai adaptasi dari suatu organisme terhadap *outer load* (Nossek, 1995: 16). Adapun perubahan adaptasi tersebut diantaranya adalah :

- a. Morfologis (struktual) : seperti otot-otot lebih besar dan volume jantung lebih besar.
- b. Fisologis dan Biokimia (fungsional): seperti sirkulasi darah lebih baik, kapasitas vital paru-paru lebih tinggi dan proses metabolisme lebih efektif.
- c. Psikologis: seperti adaptasi terhadap situasi-situasi ketegangan dalam latihan dan perbandingan, konsentrasi pada tugas-tugas olahraga dan pengulangan frustasi.

8. Metode Bermain Meraih Bola

Metode bermain meraih bola adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan metode bermain. Metode bermain meraih bola sangat cocok untuk melatih power saat melakukan take off pada lompat jauh. Gerakannya adalah awalan 3-4 langkah dan melakukan lompatan dengan satu kaki (kaki terkuat) dan berusaha meraih bola yang di taruh diatas bak lompat jauh.



Gambar 6. Permainan meraih bola

Metode permainan meraih bola dilakukan secara bertahap dengan melihat kemampuan siswa, sehingga bisa menentukan jarak untuk menaruh bola tersebut. Pertama kali bola ditaruh di depan balok tumpu dengan jarak 1 meter (d disesuaikan dengan kemampuan siswa) dan tinggi bola 2 meter, jika siswa sudah bisa meraih bola tersebut maka bola di jauhkan jaraknya 1 meter. Metode ini dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa bisa meraih bola tersebut.

Metode tersebut merupakan salah satu metode bermain untuk meningkatkan power kaki terkuat siswa saat melakukan tolakan (take off) saat lompat jauh. Menurut Suharno yang dikutip oleh Trimanto (2010:17), power adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

Berikut adalah contoh susunan menu program latihan untuk meningkatkan power oleh Sukadiyanto (2002: 96):

Intensitas : 30%-60% dari kekuatan maksimal (1RM)

volume : 3set/ sesi

Repetisi : 15-20 repetisi
Recoveri : 1:4
Interval : 1:6
Irama : secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi : 3x / minggu

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Trimanto dengan judul “ Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Tumpuan Dua Kaki dan Satu Kaki Terhadap Peningkatan Power Atlet Atletik”, dengan subjek peneliti atlet-atlet atletik SMA Negeri Bojong Kabupaten Pekalongan tahun 2010 dengan atlet sebanyak 10 anak. Peneliti ini menggunakan eksperimen, dengan instrument yang digunakan : tree hop test dengan satuan meter. Desain yang digunakan oleh peeliti adalah *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa power tungkai atlet dengan model latihan latihan pliometrik dengan tumpuan satu kaki dan dua kaki tidak berbeda secara signifikan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dhanik Fahrizal (2002) berjudul : “Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Tumpuan Dua Kaki Secara Bersama-sama dan Bergantian terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik tes. Sampel yang digunakan adalah para atlet tae kwon do di Dojang Gapensi Bantul sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan dari antara *pre-test* dan

post-test kelompok latihan pliometrik daik dengan dua kaki bersama-sama maupu dengan dua kaki bersamaan memiliki nilai $p = 0,002$ dan kelompo latihan pliometrik dengan dua kaki bergantian memiliki nilai $p = 0,001$.

C. Kerangka Berpikir

Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Untuk itu setiap proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara silmutan yang disesuaikan dengan keperluannya.

Metode mengajar bermain merupakan metode mengajar yang menyenangkan karena di dalam penyampaian materinya menggunakan berbagai macam aktivitas permainan, sehingga siswa terkesan bermain sambil belajar, dalam pembelajaran lompat jauh sendiri metode ini dapat diterapkan pada pemanasan, inti dan pendinginan, sehingga diharapkan siswa tidak cepat bosan dengan materi lompat jauh, dengan penggunaan metode mengajar bermain dalam pembelajaran lompat jauh diharapkan prestasi siswa dapat meningkat.

bermain meraih bola adalah metode permainan yang bertujuan melatih power siswa saat melakukan *take off*. Power merupakan merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dilakukan dalam suatu gerakan yang utuh dengan melibatkan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan atau beban. Hubungan dengan lompat jauh adalah serangkaian gerakan lompat terdapat satu atau

beberapa bagian gerakan yang sangat memerlukan power atau daya ledak dari tubuh saat melakukan tumpuan atau tolakan.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas, peneliti ingin meneliti upaya meningkatkan prestasi lompat jauh melalui metode bermain meraih bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kalasan.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:62) hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti dan terkumpul berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berfikir. Dari kerangka berfikir di atas dapat ditarik hipotesis penelitiannya adalah ada pengaruh metode bermain terhadap prestasi lompat jauh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

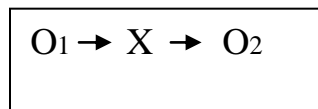
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan kausalitas atau sebab-akibat. Penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian paling mudah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu (Setyo Nugroho, 1998:36). Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausa) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor yang mengganggu, eksperimen selalu dengan maksud untuk akibat dari suatu perkara (Suharsimi Arikunto, 1997:3)

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan “*pretest* dan *posttest design*”. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema dibawah ini:



Gambar 7. Skema Model Eksperimen

Keterangan:

O1	= <i>Pretest</i>
X	= Perlakuan
O2	= <i>Posttest</i>

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2006:60) menyatakan variable penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam Penelitian ini variabelnya adalah metode bermain meraih bola terhadap peningkatan prestasi lompat jauh.

Adapun definisi oprasionalnya sebagai berikut :

1. Metode bermain meraih bola.

metode bermain meraih bola adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan metode bermain. Metode bermain meraih bola sangat cocok untuk melatih power saat melakukan take off pada lompat jauh. Gerakannya adalah awalan 3-4 langkah dan melakukan lompatan dengan satu kaki (kaki terkuat) dan berusaha meraih bola yang di taruh diatas bak lompat jauh. Metode permainan meraih bola dilakukan secara bertahap dengan melihat kemampuan siswa, sehingga bisa menentukan jarak untuk menaruh bola tersebut. Pertama kali bola ditaruh di depan balok tumpu dengan jarak 1 meter (disesuaikan dengan kemampuan siswa) dan tinggi bola 2 meter, jika siswa sudah bisa meraih bola tersebut maka bola di jauhkan jaraknya 1 meter. Metode ini dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa bisa meraih bola tersebut.

2. Prestasi Lompat jauh

Prestasi Lompat jauh adalah hasil lompatan yang dilakukan dengan awalan sesuai dengan kemauan testi dan dengan satu tumpuan kaki terkuat untuk melompat sejauh mungkin secara horisontal dan diukur menggunakan satuan meter (m).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah yang terdiri atas objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulan (Sugiyono,2006:55). Dalam penelitian ini populasi yang dipakai adalah siswa SMP N 2 Kalasan Kabupaten Sleman.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Kalasan yang mengikuti ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 10 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Intrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:160). Instrumen pengumpulan data dapat berupa alat evaluasi. Secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2

macam yaitu tes dan non tes. Untuk itu dalam penelitian ini instrumen yang digunakan terhadap variabel prestasi lompat jauh menggunakan tes lompat jauh dengan satuan meter (m).

2. Teknik pengumpulan data

Sesuai dengan variabel yang diteliti ada 1 macam data yang harus dikumpulkan, yaitu prestasi lompat jauh. Untuk memperoleh data prestasi lompat jauh, digunakan tes dan pengukuran. Pengambilan data prestasi lompat jauh dilakukan pada awal dan akhir perlakuan untuk mengetahui peningkatannya. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum analisis data dilakukan uji persyatan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Lilliefors* (Sudjana, 2002: 446). Prosedur pengujian normalitas data menggunakan bantuan spss versi 20.

Prosedur pengujian normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus:

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Keterangan:

x_i : Nilai tiap amatan

\bar{x} : Rata-rata

s : Simpangan baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini dapat menggunakan daftar normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_1) = P(Z \leq z_1)$
- c. Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_1 . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_1)$

$$\text{Maka } S(z_1) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_1}{N}$$

- d. Hitung selisih $F(z_1) - S(z_1)$ kemudian ditentukan harga mutlaknya
- e. Ambil harga yang paling besar diantara harga mutlak, selisih tersebut sebagai L_{hitung}

2. Uji t-tes

Analisis perbedaan pada penelitian ini dengan langkah- langkah analisis data menurut Suharsimi Arikunto (2002: 509) sebagai berikut:

- a) Mencari rata- rata nilai tes awal (O_1)
- b) Mencari rata- rata nilai tes akhir (O_2)
- c) Menghitung perbedaan rata- rata dengan uji-t yang rumusnya adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

T = harga t untuk sampel berkorelasi

D = (*difference*), perubahan antara skor tes awal dengan tes akhir untuk setiap individu

\bar{D} = rerata nilai perbedaan (rerata dari D)

D^2 = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

Derajat kebebasan (d.b) untuk pengguna rumus ini adalah (N-1)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan data penelitianian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Kalasan Kabupaten Sleman yang beralamatkan di Kledokan, Selomartani, Kalasan, Sleman. Subjek penelitian ini adalah 10 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik SMP N 2 Kalasan Kabupaten Sleman. Perlakuan yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data prestasi lompat jauh diambil dua kali, yaitu data *pretest* dan *posttest*. Saat *pretest* dan *posttest* siswa melakukan test lompat jauh sebanyak 3 kali kemudian diambil prestasi yang terbaik.

2. Deskripsi Data Prestasi lompat jauh saat *pretest* dan *posttest*

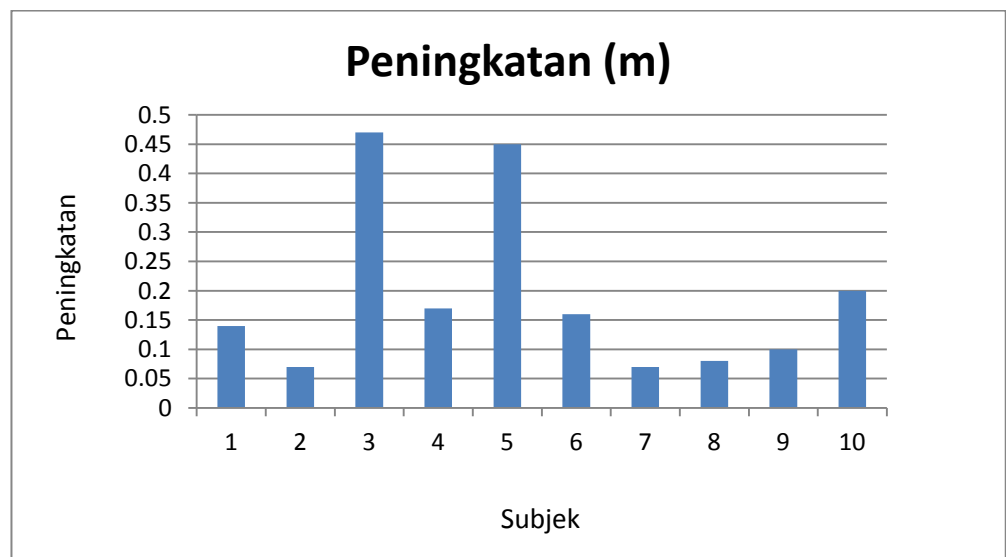
- a. Data prestasi lompat jauh *pretest* dengan metode bermain meraih bola mendapatkan nilai minimum 2,85; nilai maksimum 4,25; rerata 3,46; median 3,31; modus 3,93; dan standar deviasi 0,52. Setelah mendapatkan perlakuan perlakuan yang berupa metode bermain meraih bola maka, prestasi lompat jauh *posttest* memiliki nilai minimum 3,01; nilai maksimum 4,40; rerata 3,67; median 3,40; modus 3,30; dan standar deviasi adalah 0,52

b. Data *Pretest*, *Posttest*, Peningkatan, dan Persentase Prestasi Lompat Jauh

Subjek	P/L	Pre-test (m)	Post-test (m)	Peningkatan (m)	Persentase (%)
1	L	4,01	4,15	0,14	3,491272
2	L	4,25	4,32	0,07	1,647059
3	L	3,93	4,40	0,47	11,95929
4	L	3,93	4,10	0,17	4,3257
5	P	2,85	3,30	0,45	15,78947
6	P	2,85	3,01	0,16	5,614035
7	P	3,21	3,28	0,07	2,180685
8	P	3,22	3,30	0,08	2,484472
9	P	3,40	3,50	0,1	2,941176
10	P	3,00	3,20	0,2	6,666667
Rerata		3,465	3,656	0,191	5,512266

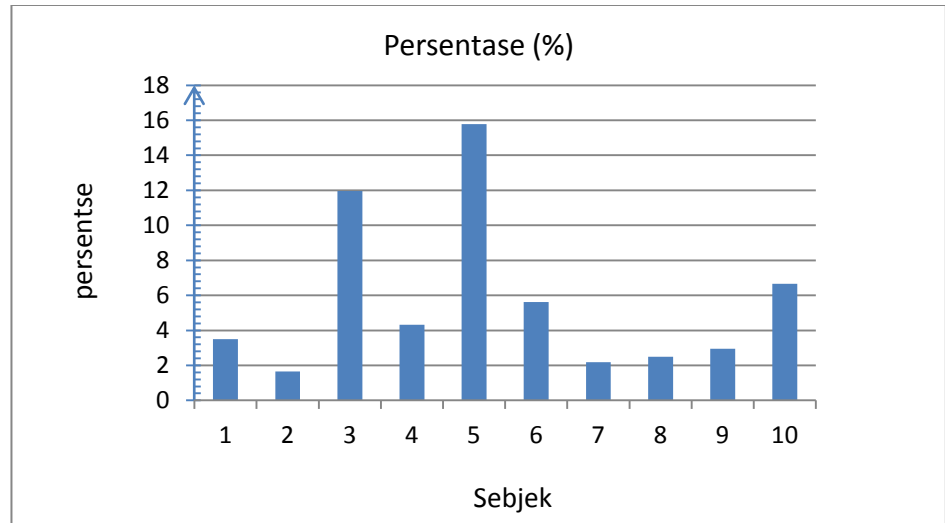
Tabel 2. Data *Pretest*, *Posttest*, Peningkatan, dan Persentase Prestasi Lompat Jauh

a. Data Peningkatan Prestasi Lompat jauh jika ditampilkan dalam bentuk histogram :



Gambar 8. Histogram Peningkatan Prestasi Lompat Jauh

- b. Data Persentase Prestasi Lompat Jauh jika ditampilkan dalam bentuk histogram:



Gambar 9. Histogram Persentase Prestasi Lompat Jauh

3. Uji Prasyarat Normalitas

a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari normalitas data adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil test sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan *Lilliefors*.

Prosedur pengujian normalitas adalah sebagai berikut:

- i. Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus:

$$z_i = \frac{x_i - x}{s}$$

Keterangan:

x_1 : Nilai tiap amatan

x : Rata-rata

s : Simpangan baku

ii. Untuk tiap bilangan baku ini dapat menggunakan daftar normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_1) = P(z \leq z_1)$

iii. Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_1 . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_1)$

$$\text{Maka } S(z_1) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_1}{N}$$

iv. Hitung selisih $F(z_1) - S(z_1)$ kemudian ditentukan harga mutlaknya

v. Ambil harga yang paling besar diantara harga mutlak, selisih tersebut sebagai L_{hitung}

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Pre	.214	10	.200 [*]
Post	.251	10	.074

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa p-valau 0,074 lebih besar dari 0,05, artinya bahwa kedua data tersebut dari populasi yang menyebar normal. Dengan demikian, uji-t berpasangan dapat diterapkan.

4. Hasil Uji-t

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari perlakuan serta untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan keefektifan metode bermain meraih bola, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut :

Tabel 4. Uji t

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre – Post	-.19100	.14866	.04701	-.29734	-.08466	-4.063	9	.003

5. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan diterima atau tidaknya hipotesis yang secara statistik dijelaskan sebagai berikut :

Hipotesis Nol (H_0) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh siswa SMP N 2

Kalasan Kabupaten Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler atletik. Hipotesis Alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh siswa SMP N 2 Kalasan Kabupaten Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t dalam metode bermain memiliki nilai t hitung 4,063 dan nilai t table dengan db = 9 pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,833. Nilai t hitung > t tabel, maka rerata berbeda signifikan. Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, disimpulkan bahwa ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh siswa SMP N 2 Kalasan yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Sebelum diberikan latihan power dengan metode bermain meraih bola, sebagian besar prestasi lompat jauh siswa SMP N 2 Kalasan yang mengikuti ekstrakurikuler berada pada rerata 3,46 dengan standar deviasi 0,52. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan baik dengan metode bermain meraih bola. Kondisi ini membuat prestasi lompat jauh siswa khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler atletik kurang baik.

Setelah mendapatkan perlakuan berupa metode bermain meraih bola, ternyata kemampuan mereka mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari rerata prestasi lompat jauh menjadi 3,67 m dengan standar deviasi 0,52.

Siswa yang mendapatkan perlakuan dengan metode bermain tersebut seluruhnya mengalami peningkatan pada prestasi lompat jauh. Pada latihan pliometrik otot akan selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*). Metode latihan bermain meraih bola membantu meningkatkan reaksi syaraf otot, keeksplosifan, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu. Setelah melakukan metode tersebut power siswa saat melakukan *take off* meningkat dikarenakan otot tungkai pada kaki yang melakukan tolakan (*take off*) bertambah kuat dan eksplosif.

Peningkatan prestasi lompat jauh masing-masing siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode bermain meraih bola sebagai berikut : (1) 0,14 m, (2) 0,07 m, (3) 0,47 m, (4) 0,14 m, (5) 0,45 m, (6) 0,16 m, (7) 0,07 m, (8) 0,08 m, (9) 0,10 m, (10) 0,20 m, dan rerata peningkatan prestasi lompat jauh dari semua siswa adalah 0,191 m.

Dari perbandingan *pretest* dan *posttest* pada kelompok metode bermain meraih bola, terlihat adanya peningkatan (1) 3,49%, (2) 1,64%, (3) 11,96%, (4) 4,33%, (5) 15,79%, (6) 5,61%, (7) 2,18%, (8) 2,48%, (9) 2,94%, (10) 6,67%, dan rerata dari persentase peningkatan prestasi lompat jauh dari semua siswa adalah 5,51%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode bermain meraih bola mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh siswa SMP N 2 Kalasan Kabupaten Sleman.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Timbulnya motivasi dari Guru atau Pelatih untuk meningkatkan prestasi lompat jauh dengan menggunakan metode bermain meraih bola.
2. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk mencari model-model pembelajaran atau latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi selama proses latihan, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, gizi, dan sebagainya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi Guru atau Pelatih pada umumnya agar menggunakan metode bermain meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.
2. Bagi Guru atau Pelatih agar meningkatkan latihan power terkuat siswa saat melakukan tolakan (*take off*) dengan menggunakan metode bermain meraih bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan control terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, gizi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andang Ismail. (2012). Pengertian Permainan <http://belajarpsikologi.com/metode-permainan-dalam-pembelajaran/> 7 Desember 2012, Jam 15.30.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company
- Donald A Chu, (1992). *Jumping Into Plyometrics*. Leisure Press Champaign Illinois
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. FIK UNY
- Fok L, Bowel Rw, and Foss MC. (1993). *The Phisiological Basic For Exercuse and Sport*. Iowa: Brown & Benchmark Publisier.
- IAAF-RDC. (2000). *Lari Lompat Lempat Level 1*. Jakarta
- M. Furqon. (1995). *Teori Umum Latihan (Josef Nossek. Terjemahan)*. UNS. Buku asli diterbitkan tahun 1982.
- Nossek. (1995). *General Theory of Training (M.Furqon: Terjemahan)*. Pan Afrikan Press. LTD. Lagos.
- Setyo Nugroho, (1998). *Penelitian Deskriptif Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta, FIK UNY.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsisto.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain*. FPOK IKIP Yogyakarta
- Tamsir Riyadi (1985) *Atletik*. FPOK: IKIP Yogyakarta
- Trimanto. (2010). *Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Tumpuan Dua Kaki dan Satu Kaki Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atletik*. PKO FIK: UNY
- Yoyo Bahagia, dkk. (2005). “*Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Dengan Model Latihan Panjang Langkah dan Frekuensi Langkah*”. Tesis. UPI. Bandung

Lampiran 1. Sesi Latihan Bermain Meraih Bola dan Kecepatan 1-16

Program Latihan
Sesi 1

Cabang : Atletik Sasaran : Power
 Hari/tanggal : Selasa/19 maret 2013 Alat : - Stopwatch
 Pukul : 15.30 WIB
 Waktu : 80 menit - Peluit
 Jumlah Siswa : 10 siswa - Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	30'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 4x -irama : eksplorisif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 2

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Kamis/21 maret 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : Kecepatan 2x4x30m	45'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recooveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan Siswa melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 3

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/23 maret 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 80 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	30'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 4x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 4

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Selasa/26 maret 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 80 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	30'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 4x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 5

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Kamis/28 maret 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : Kecepatan 2x4x30m	45'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recooveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan Siswa melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 6

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/28 maret 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 90 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	40'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 5x -irama : eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 7

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Selasa/30 maret 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 90 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	40'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 5x -irama : eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 8

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Selasa/2 april 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : Kecepatan 2x4x30m	45'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recooveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan Siswa melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 9

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Kamis/4 April 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 90 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	40'	-Intensitas : max -Seri : 3 set -Repetisi : 5x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 10

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/6 April 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	50'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 5x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 11

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Selasa/9 April 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : Kecepatan 2x4x30m	50'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recooveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan Siswa melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 12

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Kamis/11 April 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	50'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 5x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 13

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/13 April 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	50'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 5x -irama : eksplosif -Recooveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 14

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Selasa/16 April 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : Kecepatan 2x5x30m	50'	-Intensitas : max -Seri : 2 set -irama : cepat -Recoveri : 3 mnt -Interval : 9 mnt	Saat latihan Siswa melakukan secara bersamaan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 15

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Kamis/18 April 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 115 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	65'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 6x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan
Sesi 16

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/20 April 2013	Alat : - Stopwatch
Pukul : 15.30 WIB	
Waktu : 115 menit	- Peluit
Jumlah Siswa : 10 siswa	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	5' 10' 10'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Meraih bola dengan 2 kaki 2) Meraih bola dengan 1 kaki	65'	-Intensitas : max -Seri : 4 set -Repetisi : 6x -irama : eksplosif -Recoveri : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan 1 kaki awalan 2 langkah, Siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Jogging -cooling down -Berdo'a	5' 10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Lampiran 2. Data Pre-test dan Post-test Pengukuran Lompat Jauh

NO	NAMA	P/L	Pre-test (m)	Post-test (m)	Peningkatan (m)	Presentase (%)
1	Albert Tegak	L	4.01	4.15	0.14	3.491272
2	Hanif Rahmandika	L	4.25	4.32	0.07	1.647059
3	Ilham Zamrudin	L	3.93	4.40	0.47	11.95929
4	Ervan Aji	L	3.93	4.10	0.17	4.3257
5	Laura Isma	P	2.85	3.30	0.45	15.78947
6	Marlia Cahyani	P	2.85	3.01	0.16	5.614035
7	Vionanda	P	3.21	3.28	0.07	2.180685
8	Wening	P	3.22	3.30	0.08	2.484472
9	Choirul Ainun	P	3.40	3.50	0.1	2.941176
10	Natalia Hana	P	3.00	3.20	0.2	6.666667
Rerata			3.465	3.656	0.191	5.512266

Lampiran 3. Pedoman Pelaksanaan Lompat jauh

PEDOMAN PELAKSANAAN TES LOMPAT JAUH

A. Tujuan

Untuk mengukur prestasi lompat jauh

B. Alat dan Perlengkapan

1. Meteran
2. Belangko dan alat tulis
3. bak lompat jauh

C. Pelaksanaan Tes

1. Testi mengambil ancang-ancang sesuai dengan keinginan masing-masing. Ketika siap, testi melakukan lompat jauh.
2. testi masing-masing melakukan tiga kali lompatan, diambil lompatan yang terbaik.
3. Pengukuran diambil dari garis awal lompat (*take-off*) ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan.
4. Penilaian diambil jarak terjauh dari masing-masing lompatan.

Lampiran 4. Presensi Siswa SMP N 2 Kalasan

PRESENSI

SISWA EKSUL ATLETIK SMP N 2 KALASAN

NO	NAMA	Maret							April								
		19	21	23	26	28	30	31	2	4	6	9	11	13	16	18	20
1	Albert Tegak	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Hanif Rahmandika	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Ilham Zamrudin	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Ervan Aji	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Laura Isma	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Marlia Cahyani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
7	Vionanda	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
8	Wening	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√
9	Choirul Ainun	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Natalia Hana	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 5

LEMBAR PENGESAHAN

Program Latihan Tentang : LATIHAN PLIOMETRIK DENGAN BERMAIN

MERAIH BOLA DAN LATIHAN KECEPATAN

Nama : Hernawan Setya Budi

NIM : 09601244143

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta, 10 Maret 2013
Mengetahui,
Pelatih

Drs. Eddy Purnomo, M.Kes,
AIFO
NIP. 19620310 199001 1 001

Lampiran 6. Hasil Uji T

T-TEST PAIRS=Pre WITH Post (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	3.4650	10	.52150	.16491
	Post	3.6560	10	.52494	.16600

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre & Post	10	.960	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	-.19100	.14866	.04701	-.29734	-.08466	-4.063	9	.003

Lampiran 7. Uji Normalitas

```
EXAMINE VARIABLES=Pre Post
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
```

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
Post	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre	Mean		3.4650	.16491
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	3.0919	
	Mean	Upper Bound	3.8381	
	5% Trimmed Mean		3.4556	
	Median		3.3100	
	Variance		.272	
	Std. Deviation		.52150	
	Minimum		2.85	
	Maximum		4.25	
	Range		1.40	
	Interquartile Range		.99	
	Skewness		.244	.687
	Kurtosis		-1.677	1.334
	Mean		3.6560	.16600
Post	95% Confidence Interval for	Lower Bound	3.2805	
	Mean	Upper Bound	4.0315	
	5% Trimmed Mean		3.6506	
	Median		3.4000	
	Variance		.276	
	Std. Deviation		.52494	
	Minimum		3.01	
	Maximum		4.40	
	Range		1.39	
	Interquartile Range		.93	
	Skewness		.385	.687
	Kurtosis		-1.841	1.334

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	.214	10	.200*	.895	10	.191
Post	.251	10	.074	.858	10	.072

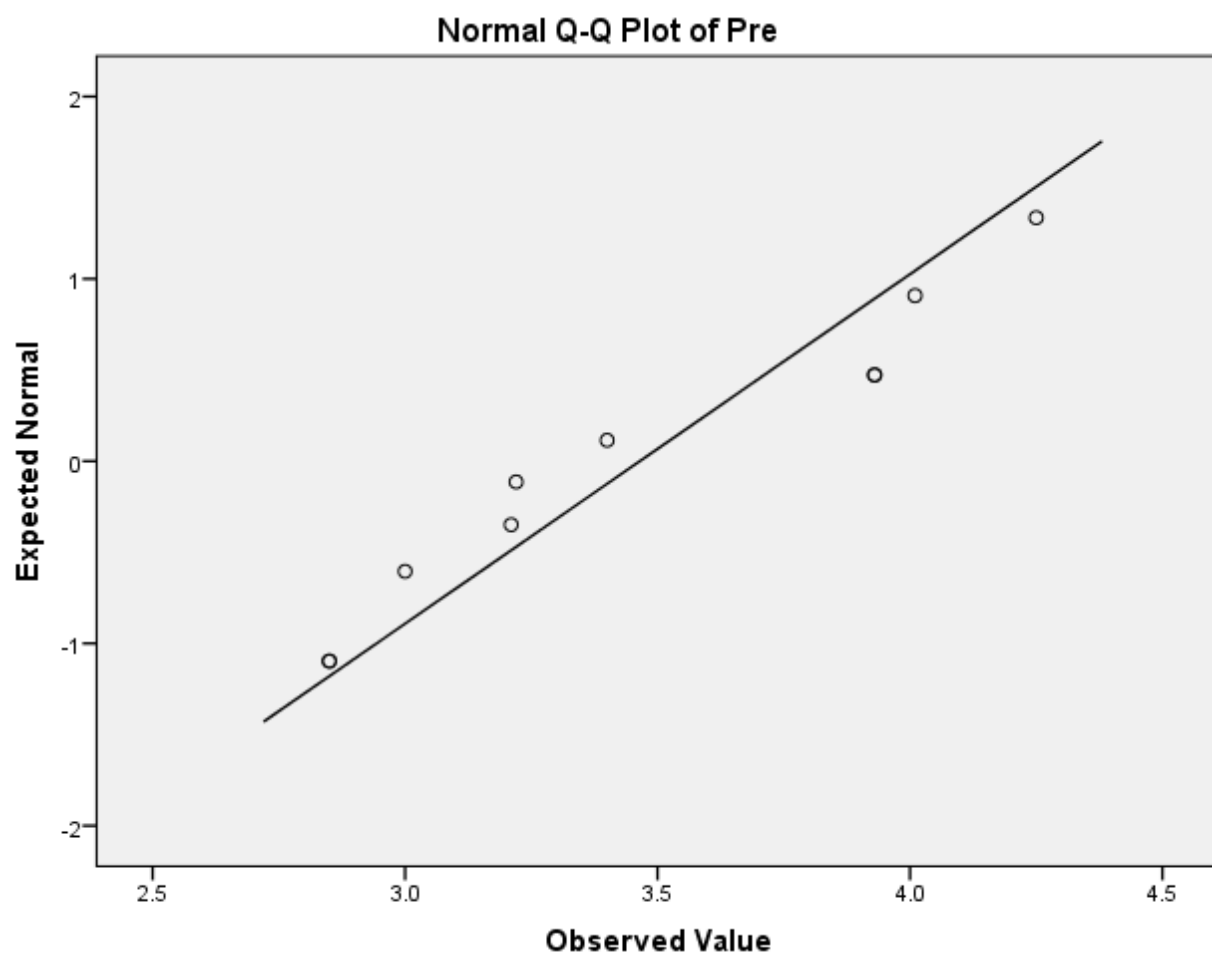
*. This is a lower bound of the true significance.

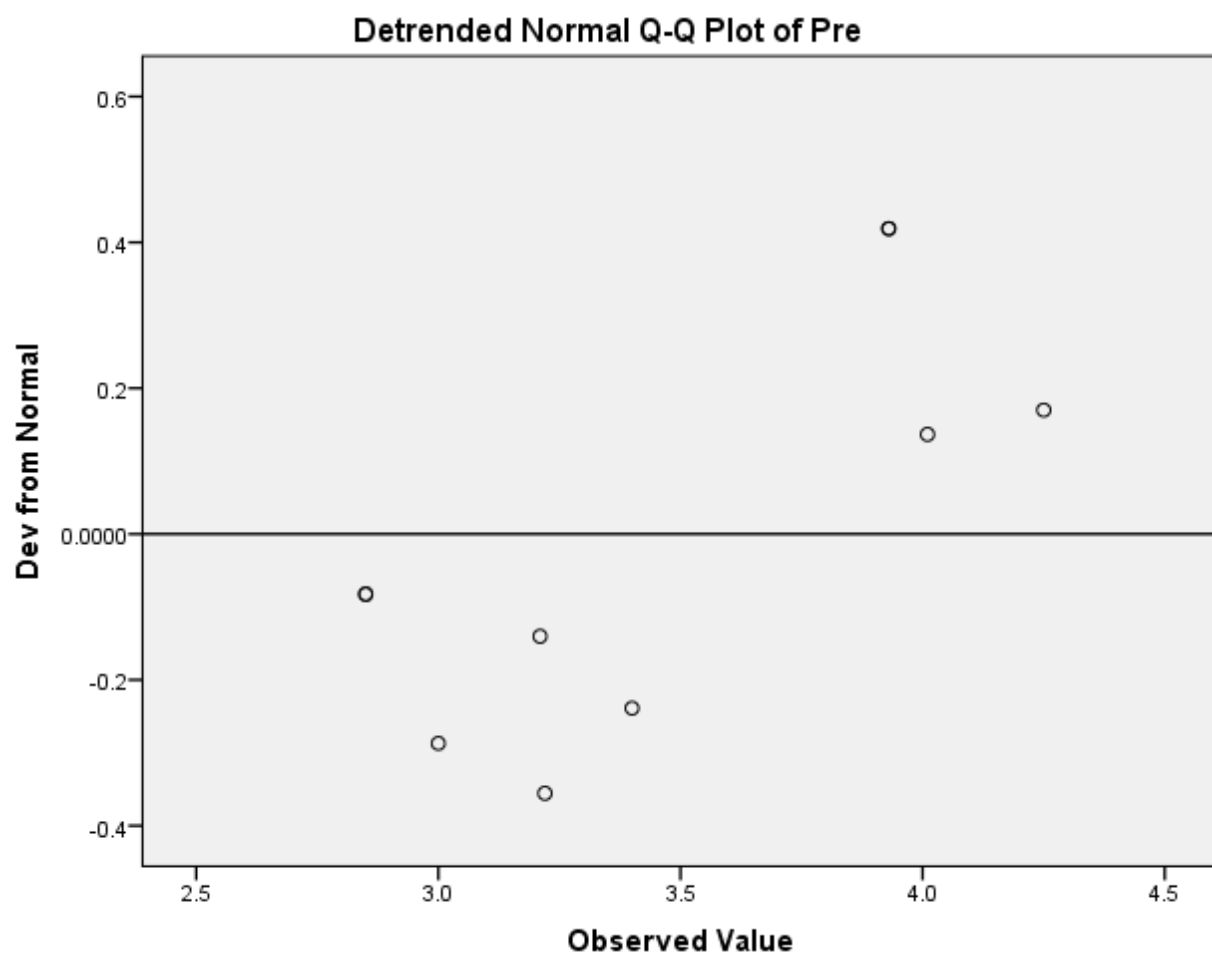
a. Lilliefors Significance Correction

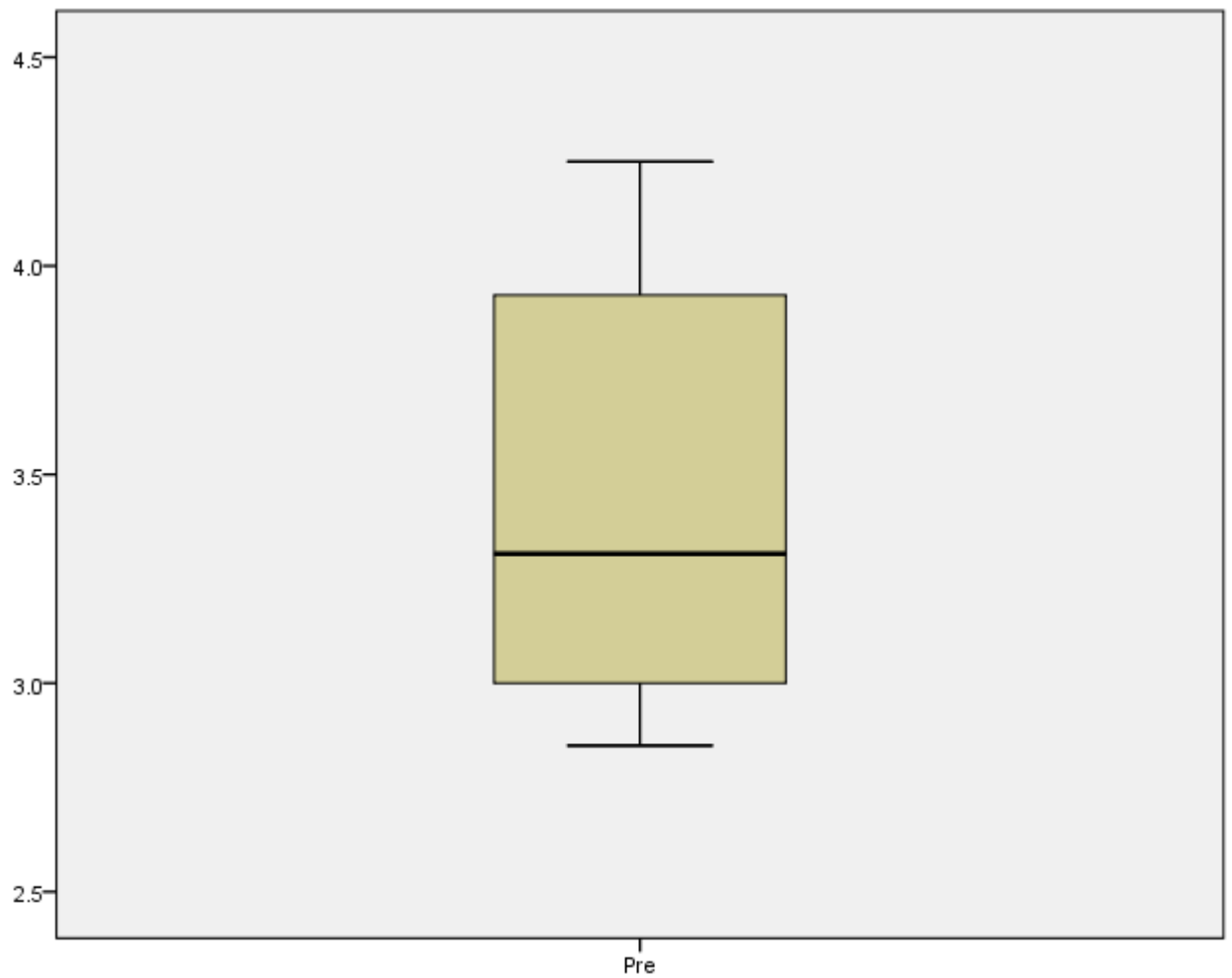
Pre

Pre Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
2.00	2 .	88
4.00	3 .	0224
2.00	3 .	99
2.00	4 .	02
Stem width: 1.00		
Each leaf: 1 case(s)		





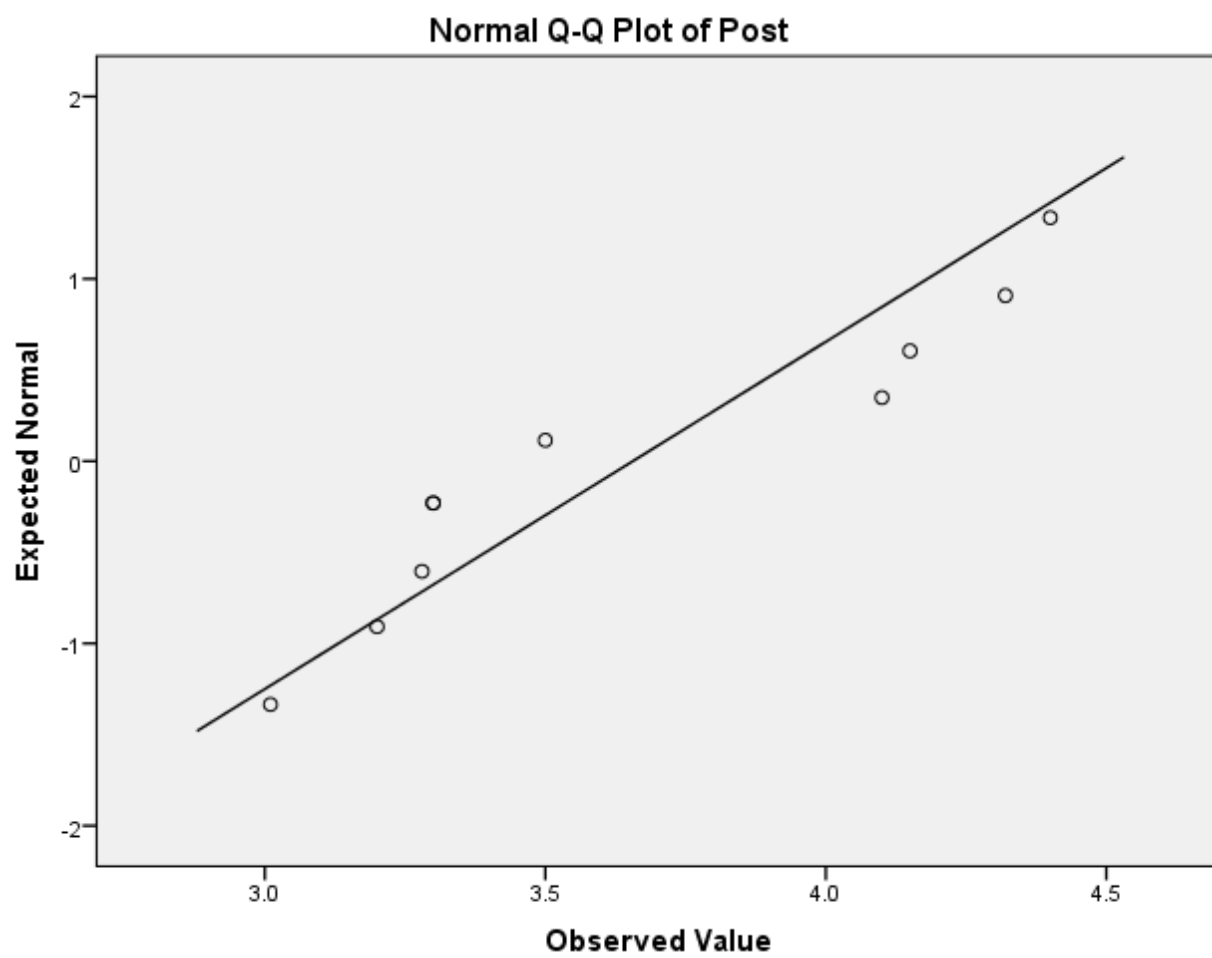


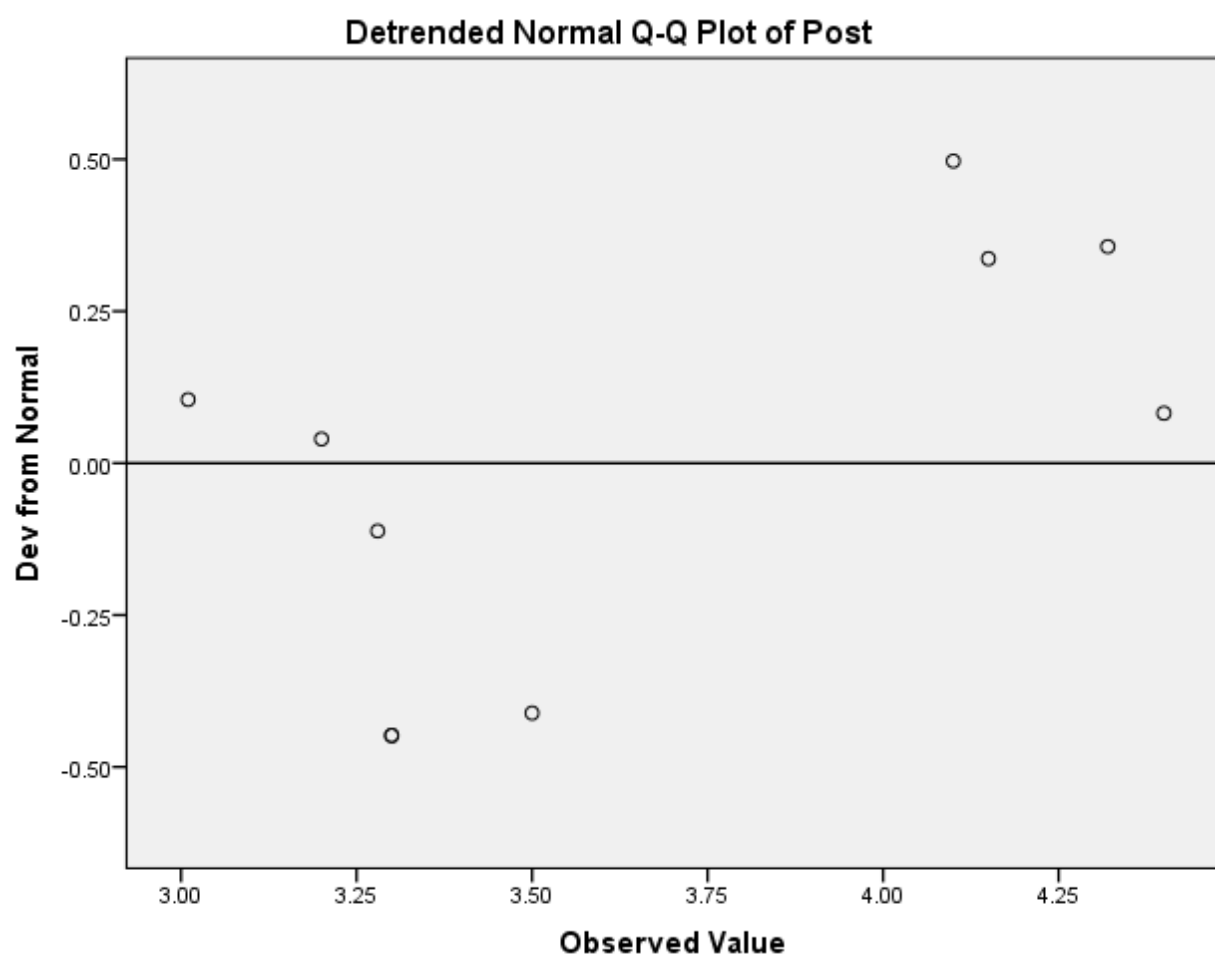
Post

Post Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
5.00	3 .	02233
1.00	3 .	5
4.00	4 .	1134

Stem width: 1.00
Each leaf: 1 case(s)







Lampiran 8. Reabelitas

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=Pre Post
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES XPROD
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Pre	3.4650	.52150	10
Post	3.6560	.52494	10

Correlations

		Pre	Post
Pre	Pearson Correlation	1	.960**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	2.448	2.364
	Covariance	.272	.263
	N	10	10
Post	Pearson Correlation	.960**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	2.364	2.480
	Covariance	.263	.276
	N	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9. Bentuk latihan meraih bola



Lampiran 10. Bentuk Latihan Kecepatan



Lampiran 11. Test Lompat Jauh



Lampiran 11.

Lamp : 1 Bandel Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Jln. Kolombo No.1

Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi:

Nama Mahasiswa : Hernawan Setya Budi

Nomor Mahasiswa : 09601244143

Program Studi : PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Dalam Latihan Lompat Jauh Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan Tahun 2013

Pelaksanaan pengambilan data:

Waktu : Maret - April

Tempat/Objek : SMP N 2 Kalasan

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 14 Maret 2013

Yang mengajukan,



Hernawan Setya Budi

NIM. 09601244143

Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Drs. Amat Komari, M.Si

NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,



Drs. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO

NIP. 19620310 199001 1 001

Lampiran 12.

Lamp : 1 Bandel Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Jln. Kolombo No.1

Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi:

Nama Mahasiswa : Hernawan Setya Budi

Nomor Mahasiswa : 09601244143

Program Studi : PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Dalam Latihan Lompat Jauh Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalasan Tahun 2013

Pelaksanaan pengambilan data:

Waktu : Maret - April

Tempat/Objek : SMP N 2 Kalasan

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 14 Maret 2013

Yang mengajukan,



Hernawan Setya Budi

NIM. 09601244143

Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Drs. Amat Komari, M.Si

NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,



Drs. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO

NIP. 19620310 199001 1 001

Lampiran 13.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/2244/V/3/2013

Membaca Surat : DEKAN FAK ILMU KEOLAHRAHAAN UNY Nomor : 69/UN34.16/PP/2013
Tanggal : 14 Maret 2013 Perihal : IJIN PENELITIAN

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : HERMAWAN SETYA BUDI NIP/NIM : 09601244143
Alamat : JL KOLOMBO YOGYAKARTA
Judul : PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN DALAM LATIHAN LOMPAT JAUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMP N 2 KALASAN TAHUN 2013
Lokasi : - Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 15 Maret 2013 s/d 15 Juni 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 15 Maret 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

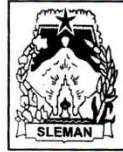
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. BUPATI SLEMAN CQ BAPPEDA
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY
4. DEKAN FAK. ILMU KEOLAHRAHAAN UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 14.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 KALASAN

Alamat : Kledokan, Selomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta ☒ : 55571 Telp:0274-7490651

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 301

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 2 Kalasan, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, menerangkan bahwa :

Nama : HERNAWAN SETYA BUDI
NIM : 09601244143
Program : S1
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
Alamat Rumah : Tegalsari, Selomartani, Kalasan, Sleman

Telah selesai mengadakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul : "PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN DALAM LATIHAN LOMPAT JAUH TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 KALASAN TAHUN 2013 ." di SMP Negeri 2 Kalasan sejak bulan Maret s.d. April 2013.

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 1 Juli 2013
PLH. Kepala Sekolah



NURUL WACHIDAH. S.Pd
NIP. 19611231 198404 2 043